



Polasaí Lóin Sláintiúil

De réir Ciorcalán 0013/2016 tá sé de dhualgas ag an scoil polasaí lóin sláintiúil a chur chun cinn.

Réasúnaíocht

Chuireamar an Polasaí Lóin Sláintiúil seo le chéile chun nósana sláintiúla a chothú i measc pobal na scoile.

Aidhmeanna

1. Chun feasacht agus eolas ar chothú a chur chun cinn.
2. Chun dea nósanna agus nósanna sláintiúla ithe a thacú agus a mholadh.
3. Chun sláinte agus folláin a chuir chun cinn sa scoil.

Ábhar

Iarrtar ar thuismitheoirí bosca lóin sláintiúil a sholáthar do na páistí. (Bia ó Rannóg 2-6 den Phirimid an Bhia)

Ní cheadófar bia ón liosta thíos sna boscaí lóin:- (bia ó Rannóg 1 den Phirimid an Bhia)

Féach ar an treoir atá leis an bpolasaí chomh maith.

- Cnónna
- guma coganta
- brioscaí
- criospaí
- milseáin
- cáca / cístí
- deoch shúilínneacha / siúcra
- barraí
- borróga

Nótaí Eolais

- Fóghlaimíonn na páistí faoi bhia sláintiúil agus tionchar an bhia sin sna hábhair scoile OSPS & Eolaíocht agus déanfar Phirimid an Bhia a úsáid mar ábhar foghlama.
- **Ag Roinnt Lóin/ Ag tabhairt rudaí milis isteach ón baile**
Ar bhonn sábháilteachta, ní cheadaítear lón a mhalartú idir na páistí agus **ní féidir** aon bhia a thabhairt isteach ón baile do pháistí eile. Is de bharr ailléirgí, riachtanais aiste bia, nósanna sa mbaile nach cheadaítear seo. Tá **laethanta breithe** san áireamh anseo-iarrtar gan aon rud a chuir isteach le do pháiste.
- Ach, ar ócáidí speisialta (turais scoile, lá spóirt, deireadh téarma) – cheadófar rud milis amháin sa bhosca lóin. Cuirfidh na múinteoirí ranga sibh ar an eolas maidir leis na h-ócáidí seo.
- Ar bhonn sábháilteachta – ní cheadaítear gloiní nó cannaí a thabhairt ar scoil.
- Do na naíonáin – iarraimid ar thuisirí ‘an lóin’ a chleachtadh sa bhaile roimh theacht ar scoil.
- Tógtar gach píosa bruscar abhaile.
- Sna ranganna ina bhfeictear lóin sláintiúil go forleathan –d’fhéadfadh an múinteoir duais shláintiúil a bhronnadh ar an rang (i.e. 10 nóim aclaíocht sa chlós)
- Beidh Coiste na bPáistí ag déanamh suirbhé ó am go ham ar na lóin agus ag moladh feabhsaithe do phobal na scoile.

Grmíle a thuismitheoirí- tuigimid an obair a bhaineann le boscaí lóin a choinneáil sláintiúil.



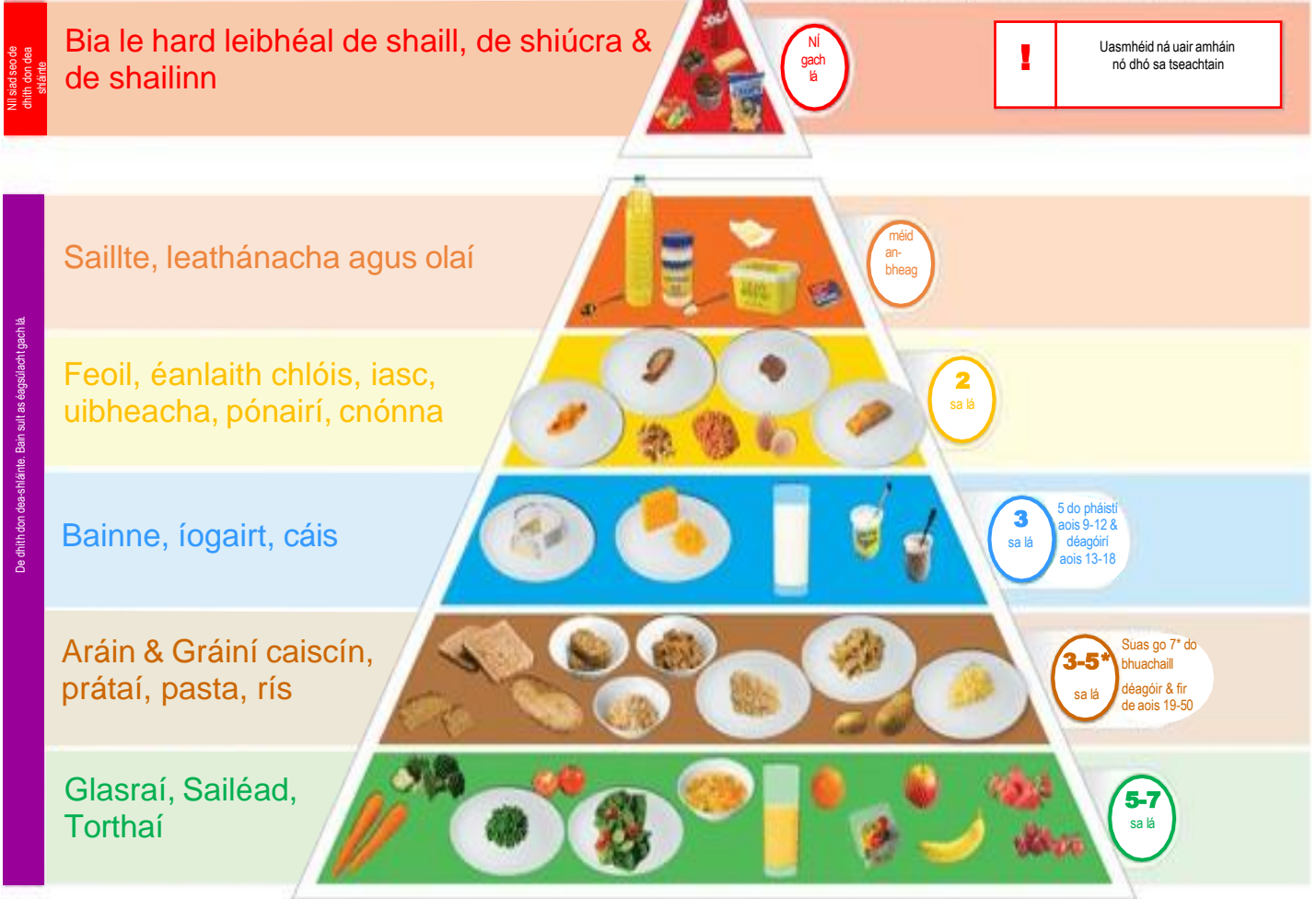
Lóin sláintiúil - Treoir dona boscaí lóin

A guide for lunch boxes.

Tá cead	Níl cead
Bia ó Rannóg 2-6 den Phirimid an Bhia / <i>Food from section 2-6 of Food Pyramid</i>	Bia ó Rannóg 1 den Phirimid an Bhia / <i>Food from section 1 of Food Pyramid</i>
Torthaí / <i>Fruit</i>	Seacláid / <i>Chocolate</i>
Glasraí / <i>Vegetables</i>	Guma coganta / <i>Chewing gum</i>
Cáis / <i>Cheese</i>	Deochanna shúillínneacha / <i>Fizzy drinks</i>
Íogairt / <i>yoghurt</i>	Deochanna fuinneamh/ <i>Energy drinks</i>
Ceapairí / <i>Sandwiches</i>	Criospaí, Criospaí Nádúrtha <i>Crisps / Natural / Vegetable crisps</i>
Deoch / <i>Drinks</i> Uisce/ <i>water</i>	Brioscaí / <i>bicuits</i>
Pasta, Rís, Gráin, Cous-Cous / <i>Pasta, Rice, Grain, Cous-Cous</i>	Milseáin / <i>Sweets</i>
Craicéirí / <i>Crackers</i>	Bunóga / <i>Muffins</i>
Hummus	Cácaí Ríse (le blas milis) / <i>Rice cakes with sweet flavouring</i>
Cácaí Ríse (gan blas milis) / <i>Rice cakes without sweet flavouring</i>	Frubes & Íogairt le Crunch corner / <i>Crunch corner yoghurts that contain chocolate</i>
Pancóga (nadúrtha) / <i>Pancakes (natural)</i>	Píotsa / <i>Pizzas</i>

Pirimid an Bhia

Do dhaoine fásta, dhéagóirí agus pháistí d'aois cúig nó níos mó



Food Pyramid

For adults, teenagers and children aged five and over

